

5 exercices pour soulager les douleurs cervicales

Exercices doux de mobilisation, étirement et renforcement pour retrouver un cou souple et libéré.

5

EXERCICES

~10

MIN / SÉANCE

2×

PAR JOUR

3

SEMAINES

01 · MOBILISATION DOUCE

Rotations lentes du cou

Assis bien droit. **Tournez lentement la tête vers la droite**, pause 2 secondes, revenez au centre, puis vers la gauche. Enchaînez des inclinaisons latérales. Jamais en force.

10 rotations · 10 inclinaisons · 2×

02 · ÉTIREMENT

Étirement du trapèze supérieur

Assis droit. **Inclinez la tête vers l'épaule gauche**, posez la main gauche sur le côté droit de la tête. L'épaule droite reste abaissée. Sentez l'étirement du cou à l'épaule.

30 s · chaque côté · 3 répétitions

* 03 · CORRECTION POSTURALE

Rétraction du menton (chin tuck)

Assis, regard horizontal. **Rentrez doucement le menton vers l'arrière** comme un double menton, sans baisser la tête. Maintenez 5 secondes puis relâchez.

5 s maintenu · 15 répétitions · 2×

04 · ÉTIREMENT PROFOND

Étirement des muscles sous-occipitaux

Assis, **fléchissez doucement la tête vers l'avant**, menton vers la poitrine. Posez les deux mains derrière la tête pour accentuer légèrement l'étirement.

40 s · 3 répétitions · matin et soir

05 · RENFORCEMENT

Isométrie cervicale en résistance

Assis droit, paume sur le côté de la tête. **Poussez la tête contre la main sans bouger** — la main résiste, la tête reste immobile. Maintenez 5 s. Dans les 4 directions.

5 s · 4 directions · 10 répétitions

✓ CE QU'IL FAUT RETENIR

Les clés de la prévention

- Écran à **hauteur des yeux**, jamais trop bas
- Évitez de **téléphoner coincé** oreille-épaule
- Dormez avec un **oreiller adapté**
- Pause toutes les **45 min** sur écran
- Cervicales et **mâchoire** sont liées

i Conseil ostéopathique : les cervicalgies chroniques sont liées à une posture en tête antérieure ou à des tensions du bassin. L'ostéopathe traite la colonne de la base du crâne jusqu'au sacrum.

⚠ Attention : arrêtez immédiatement si une douleur irradie dans le bras ou si des fourmillements apparaissent. En cas de vertiges, consultez avant de commencer.

MG

Marine GUTFREUND
OSTÉOPATHE D.O.

☎ 07 56 81 16 60
✉ osteo-gm@hotmail.com
🌐 www.osteo-gm.fr